



Wasser bewegt



## CHECKLISTE DROP IN WASSERGYMNASTIKKURS

### ZEIT

- Kursdauer: 50 Minuten (bitte maximal 10 Minuten vor Kursbeginn am Beckenrand erscheinen)



### BADETASCHE

- Ein gut sitzendes Badekleid/eine gut sitzende Badehose.  
Bedenke, dass sich Shorts im Wasser aufblähen und so den Widerstand erhöhen
- Ein grosses Badetuch
- Ein Bademantel, damit du auf dem Weg zum Becken und zurück nicht frierst
- Wenn du deine Haare nicht nass machen möchtest: eine Badekappe
- Wenn du Spritzer im Gesicht nicht magst: eine Schwimmbrille
- Eine Trinkflasche mit Wasser, die du an den Beckenrand stellen kannst
- Badeschuhe
- Chlorwasser kann deine Haut austrocknen, bring neben einem Duschmittel auch eine Bodylotion mit



### SICHERHEIT

- Wenn du gesundheitliche Probleme hast, nimm bitte mit deinem Arzt / deiner Ärztin Rücksprache und versichere dich, dass eine Kursteilnahme möglich ist
- Wenn du eine Lektion nicht besuchen kannst, melde dich bitte vor der Lektion ab:  
0848 577 977 oder per Mail an [info@wassererleben.ch](mailto:info@wassererleben.ch)\*
- Verzichte weitestgehend auf Schmuck (und Schminke)
- Wertsachen lässt du am besten zu Hause
- Badeschuhe, damit du auf dem Weg zum Becken und zurück nicht ausrutscht



### HYGIENE

- Das Duschen vor der Lektion ist obligatorisch
- Strassenschuhe sind im Badebereich nicht erlaubt
- Essen und Süssgetränke sind in Garderobe und Bad nicht erlaubt



### VERHALTEN

- Es ist verboten vor, während und nach dem Kurs Fotografien, Film- oder Tonaufnahmen zu machen.  
Aus diesem Grund gilt im Bad ein Handyverbot



### VERPASSTE LEKTION

- Bei einem freien Platz bieten wir dir gerne eine Ersatzlektion in einem anderen Kurs innerhalb der laufenden Kursperiode an. Voraussetzung: ein ärztliches Attest und ein freier Platz in einem anderen Kurs.  
Wenn du bei der Buchung unsere Annullationskostenversicherung abgeschlossen hast, wird dir der Betrag durch die Versicherung gemäss deren AVB rückerstattet

[www.dropin.ch](http://www.dropin.ch)

\* Grundsätzlich können keine verpassten Lektionen nachgeholt oder vergütet werden. Unter bestimmten Voraussetzungen versuchen wir, dir eine Nachhol-Lektion anzubieten.